

¿Es usted apático, simpático, antipático o empático?

Edgar Silva
Adaptación teletica.com

¡Tan simpática Fulana y tan apático aquel! ¿La empatía con qué se come? Este "Buen Día" vamos a hablar de la teoría de las "patías": apatía, simpatía, antipatía, empatía. ¿Cómo vivimos y usamos cada una de ellas?



Para hablar de esto aprovechamos que aún está en Costa Rica el doctor Jorge Fiszer, facilitador en procesos de aprendizaje y conferencista, quien la semana pasada nos acompañó para hablar de ejercicios mentales.

Edgar Silva: ¿Esos comportamientos son los que definen el tipo de relación que tenemos con los demás?

Dr. Jorge Fiszer: Sí. La palabra "patía" vine de "pathos", que quiere decir emociones o sentimientos. Algunas de las apatías, como simpatía y apatía, son naturales.

La empatía es la única "patía" que puede ayudar a otro y con la que se puede aprender. La simpatía es contagiarse del humor, de la alegría del otro, es la reacción que se produce por un estado emocional de otros.

La simpatía es inútil, yo sé que soy provocador al decir esto, pero ser simpático es involucrarse en los problemas de otros. Hay que tratar de ayudar a los demás sin contagiarse de sus problemas.

ES: ¿Cómo son las personas apáticas?

Dr. Jorge Fiszer: Tremendas, no tienen emocionalidad, son lo contrario de los empáticos. Pueden tomar decisiones muy racionales pero no disfrutan, no sufren y no temen. También se les llama estoicos, porque había un pueblo de la antigua Grecia que no podía sufrir. Es difícil establecer un vínculo afectivo con los apáticos.

Distintas son las personas que no pueden hablar de lo que sienten, se llaman alexitímicos, y nunca dicen te quiero. No dicen lo que sienten porque tienen bloqueado el lenguaje emocional, aunque sí tienen emociones.

Todo esto hay que tomarlo en cuenta en el proceso de la seducción romántica y cuando se va a contratar a alguna persona para trabajar, pues las "patías" influyen mucho en las relaciones humanas.

ES: ¿Qué hay sobre los antipáticos?

Dr. Jorge Fiszer: La antipatía es una inclinación natural opuesta a la simpatía. Los antipáticos sienten lo inverso, emocionalmente hablando, que una persona que dialoga con ellos. No pueden entender porque alguien sufre, y si esa persona está feliz le dicen que es que no ve lo que pasa a su alrededor. Se nace antipático de la misma forma que se nace simpático.

La simpatía no es una virtud dentro del campo de la inteligencia emocional, porque no es apta para ayudar a otras personas, pues uno se contagia de su sufrimiento.

ES: ¿Pero ser antipático tampoco sirve?

Dr. Jorge Fiszer: Por eso vamos a llegar a una sola virtud que es la empatía, pues es la única "patía" con la que se puede ayudar a otro de una manera objetiva. Hay que tratar de entender al otro desde su lugar, y no desde el nuestro.

ES: Algunas consideraciones sobre empatía son:

- La empatía es más importante que las destrezas técnicas o el coeficiente intelectual.
- Para dominar la empatía es necesario practicar todo lo que se pueda.
- Tenga conciencia de sus fortalezas y debilidades emocionales.
- Observe a los otros, analice sus reacciones sin juzgarlas.
- No se enganche en sus pensamientos automáticos, negativos o destructivos.
- Exteriorice sus sentimientos, no dude en expresar lo que siente.

Dr. Jorge Fiszer: A propósito del tema, hay una historia que dice que un hombre está a un punto de tirarse de un precipicio, si pasa un simpático se conmueve y se tira con él. Si es un empático el que se le acerca, le dice que le puede ayudar y conversa con él, indicándole que si quiere matarse que se mate, pues ese no es su problema. El antipático le agradece por dejarlo que lo vea matarse y se pone feliz. El apático lo filma y le dice que no mire a la cámara.

Por otro lado, es importante aclarar que en algunas profesiones se requiere de alguna dosis de apatía por el rol que se está desempeñando, pero en otras circunstancias se debe ser empático.

El doctor Jorge Fiszer es facilitador en procesos de aprendizaje. Ha estado dos semanas en Costa Rica ofreciendo charlas y, como casi nunca lo tenemos, le hemos invitado casi seguido para aprovechar su conocimiento en estos pocos días.

Él sigue ofreciendo sus charlas en la Cámara de Comercio.

<http://www.teletica.com/archivo/buendia/noticias/2006/05/apatico.htm>